

Рязанова Ю.С.,

студент

4 курса, лечебного факультета ИГМА

Россия, г. Ижевск

Чураков Г.Н.,

студент

4 курса, лечебного факультета ИГМА

Россия, г. Ижевск

Толмачев Д.А., кандидат медицинских наук, доцент.

Доцент кафедры «общественного здоровья и здравоохранения» Ижевская

государственная медицинская академия

Россия, г. Ижевск

ПРОБЛЕМА ВЫБОРА ВИДА СПОРТА У ЛЮДЕЙ ОТ 15 ДО 25 ЛЕТ

***Аннотация:** статья посвящена проблеме выбора вида спорта у людей от 15 до 25 лет. Рассматривается мнение опрашиваемых, о виде спорта, которому отдается большее предпочтение. Приводится действительное влияние вида спорта на организм человека.*

***Ключевые слова:** образ жизни, спорт, стиль жизни, гендерное различие.*

***Annotation:** The article is devoted to the problem of choosing a sport for people from 15 to 25 years old. The opinion of the respondents about a sport that is given more preference is considered. The actual effect of the sport on the human body is given.*

***Key words:** way of life, sport, lifestyle, gender difference.*

Введение

Проблема выбора вида спорта актуальна и на сегодняшний день, так как диапазон выбора постоянно увеличивается. Например, легкая атлетика зародилась в далеком 776 году до нашей эры, ее родиной принято считать

Древнюю Грецию.[3] Тяжелая атлетика берет свое начало, как отдельный вид спорта, только в 1860 году.[2]

В то же время ещё раз необходимо учитывать личные психофизические качества при выборе видов спорта. Приведём цитату из высказываний профессора прикладной социологии из университета Конкордия в Монреале Джеймса Гэвина: «Люди, ведущие социально изолированный образ жизни, тяготеют к тем видам, где можно тренироваться в одиночку. Люди с агрессивным характером выбирают «агрессивные виды спорта». Но существует и обратная связь: вид спорта оказывает влияние на характер человека. Вот почему важно сделать правильный выбор.[4]

Для проведения анкетирования, опрашиваемым, была предложена анонимная анкета следующего формата:

- I. Ваш пол М_____, Ж_____.
- II. Возраст_____.
- III. Со сколько лет занимаетесь выбранным видом спорта_____.
- IV. Чем вы руководствовались выбирая вид спорта_____.
- V. Сколько раз в неделю проходят занятия_____.
- VI. Каким видом спорта из представленного списка вы занимаетесь:
 1. Баскетбол
 2. Волейбол
 3. Лёгкая атлетика
 4. Плавание
 5. Спортивная гимнастика
 6. Тяжёлая атлетика
 7. Футбол

Результаты анкетирования

Анкетирование было проведено у 350 человек, его результаты следующие:

1. Баскетбол - 14,6%
2. Волейбол - 20,8%
3. Лёгкая атлетика – 29,5%

4. Плавание – 4,3%
5. Спортивная гимнастика – 2%
6. Тяжёлая атлетика – 19,1%
7. Футбол – 9,7%

Диаграмма 1. Виды спорта



Мужчины и женщины отдают предпочтение разным видам спорта. Лидером в выборе мужчин является тяжёлая атлетика, в выборе женщин - легкая атлетика.

Высказывания мужчин в пользу выбора тяжёлой атлетики:

«Это весьма полезный, развивающий все группы мышц, выносливость, силу, координацию, быстроту, дисциплинирующий, формирующий собранность и концентрацию, способствующий формированию красивой фигуры и укреплению здоровья вид спорта».

В действительности, занятие тяжелой атлетикой положительно влияет на организм:

1. Нормализация веса. Доказано, что занятия тяжёлой атлетикой эффективно ускоряют обмен веществ. [6]
2. Борьба со стрессом. Тренировка способна снять стресс, ликвидировать депрессивное состояние. Последние исследования говорят, что тренировки не реже, чем два раза в неделю, снижают уровень кортизола - “гормона стресса” - в 2-3 раза!
3. Улучшение качества сна. Силовая тренировка способна неплохо снять нервное напряжение, как следствие - нормализовать сон. [6]
4. Тренировки укрепляют мышцы кора, которые в свою очередь поддерживают позвоночник, формируют осанку.
5. Укрепление сердечно-сосудистой системы. Тренировки способны понижать давление, ускорять кровообращение и повышать выносливость в целом.
6. Улучшение работы мозга и когнитивных функций. Одно из самых новых исследований принесло весьма впечатляющие результаты. Оказалось, что силовые тренировки существенно влияют на ассоциативную память и на организационные функции. А оба эти процесса очень чувствительно относятся к старению и нейродегенерации: вырождению нейронов, происходящем, например, в начале развития болезни Альцгеймера.[1, 2]

Комментарии женщин в пользу выбора легкой атлетики:

«Это достойный, серьёзный, важный, способствующий формированию красивой фигуры и укреплению здоровья олимпийский вид спорта, развивающий женщину как личность, по которому проводится много соревнований».

Влияние занятием легкой атлетикой на организм:

1. Занятия бегом хорошо влияют и укрепляют сердечно-сосудистую систему, так как происходит постоянное напряжение и расслабление мышц ног. Происходит снижение риска гипертонии и гипотонии. Вероятность инсульта или инфаркта снижается вдвое.[5]
2. Капилляры становятся более гибкими и вместительными, поэтому могут доставлять большее количество кислорода и питательных веществ в различные

части тела. Во время занятий спортом в организме повышается обмен веществ, улучшается кровообращение, поэтому активно расходуются лишние калории.[5]

3. Занятия легкой атлетикой отлично развивают такие навыки, как ловкость, выносливость и скорость реакции.
4. Во время физических нагрузок дыхание становится более углубленным и частым, вследствие этого в тканях увеличивается поступление кислорода. Благодаря этому повышается физическая и умственная работоспособность.
5. Бег продолжительностью от 30 минут до 1 часа активизирует распад клеток, а потому начинается выработка новых. Из-за того, что в первую очередь разрушатся больные и старые клетки происходит обновление и омоложение тела.
6. Вырабатывается гормон серотонин или как его еще называют «гормон счастья». От этого человек после пробежки чувствует себя счастливым и отдохнувшим.
7. Происходит отличная тренировка всех групп мышц – пресса, ног, спины, ягодиц. Поэтому люди, постоянно занимающиеся легкой атлетикой, имеют хорошую осанку и подтянутое тело.[3]

Участники анкетирования отмечают, что тренировки проходят не менее 2-3 раз в неделю и чаще, большинство опрошенных выбранным видом спорта занимаются с детского возраста.

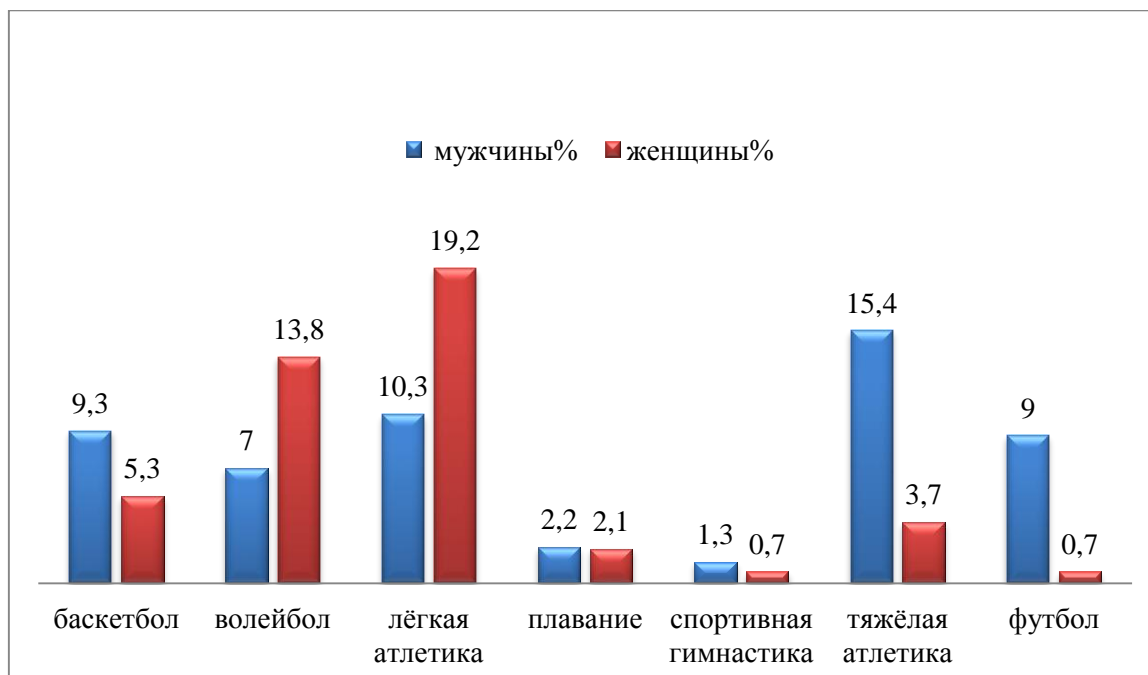


Диаграмма 2. Гендерные различия.

Из диаграммы следует, что наибольшее предпочтение мужчины отдают тяжелой атлетике, а наименьшее спортивной гимнастике. Фаворитом среди женщин является легкая атлетика, а последнее место поделили между собой спортивная гимнастика и футбол.

Вывод

Таким образом, выбор вида спорта является непростой задачей, ведь каждый вид несет в себе как положительные, так и отрицательные стороны. Из проведенного исследования следует, то мужчины делают выбор в пользу тяжелой атлетики, которая обладает следующими влияниями на организм: нормализация веса, борьба со стрессом, улучшение качества сна, тренировки укрепляют мышцы кора, которые в свою очередь поддерживают позвоночник, формируют осанку, укрепление сердечно-сосудистой системы, улучшение работы мозга и когнитивных функций. Женщины отдают предпочтение легкой атлетике, ее влияния на организм следующие: занятия легкой атлетикой хорошо влияют и укрепляют сердечно-сосудистую систему, отлично развивают такие навыки, как ловкость, выносливость и скорость реакции, повышается физическая

и умственная работоспособность, выработка новых клеток, вырабатывается гормон серотонин, происходит отличная тренировка всех групп мышц.

Рекомендации

Очень важно как можно раньше определиться с выбором, так как любой вид спорта оказывает всестороннее влияние на организм человека. Соблюдая рекомендации и учитывая состояние здоровья можно почти полностью исключить негативный эффект от тренировок, при этом приступить к совершенствованию своих физических качеств и двигательных возможностей, укреплять здоровье и продлевать творческое долголетие.

Использованные источники

1. Воробьев А.Н. тяжелоатлетический спорт. Очерки по физиологии и спортивной тренировке.- 2-е изд., М., «физкультура и спорт», 1977.- 255 с.
2. Тяжёлая атлетика: польза и вред [Электронный ресурс]. URL: <https://www.proball.ru/blog/post/tyazhyolaya-atletika-polza-i-vred/> (дата обращения: 04.11.2019).
3. Плюсы и минусы занятий легкой атлетикой [Электронный ресурс]. URL: <https://plusimiusi.ru/plyusy-i-minusy-zanyatij-legkoj-atletikoj/> (дата обращения: 04.11.2019).
4. Выбор видов спорта [Электронный ресурс]. URL: https://otherreferats.allbest.ru/sport/00162204_0.html (дата обращения: 04.11.2019).
5. Поведенческие факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний среди молодежи [Электронный ресурс]. URL: http://www.labore.ru/res_ru/0_hfile_1455_1.pdf#page%3D65 (дата обращения: 04.11.2019).
6. Травматизация лиц, занимающихся тяжелой атлетикой [Электронный ресурс]. URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_38048552_96234109. (дата обращения: 04.11.2019).